



ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ

MAYIS - 2025 VEGAN YEMEK MENÜSÜ



05.05.2025 Havuç Çorba (81) Zeytinyağlı Patates (144) Makarna Kavurma (273) Limonlu Pelte (120)	06.05.2025 Tel Şehriye Çorba (154) Zeytinyağlı Bezelye (146) Biberli Bulgur Pilavı (285) Mısırlı Marul Salatası (30)	07.05.2025 Buğday Çorba (116) Nohut (317) Fıstıklı Kuş Üzümlü Pirinç Pilavı (294) Komposto (203)	08.05.2025 Ezogelin Çorba (160) Karışık Kızartma (338) Dom. Soslu Makarna (282) Muz (151)	09.05.2025 Mercimek Çorba (147) Mantar Sote (142) Erişte Kavurma (212) Tahin Helvası (225)
12.05.2025 Mısır Çorba (108) Yeşil Mercimek (279) Sebzeli Bulgur Pilavı (293) Meyve Suyu (90)	13.05.2025 Ezogelin Çorba (160) Zeytinyağlı Semizotu (160) Fesl. Soslu Spagetti (210) Elma (50)	14.05.2025 Domates Çorba (86) Kuru Fasulye (239) Sade Pirinç Pilavı (265) Karışık Turşu (24)	15.05.2025 Mercimek Çorba (86) Barbunya (295) Zey. Biber Dolma (420) Kadayıf (250)	16.05.2025 Yüksük Çorba (197) Ratatouille (232) Arpa Şehriye Pilavı (299) Karışık Salata (39)
19.05.2025  19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı	20.05.2025 Köylü Çorba (177) Kabak Sandal (247) Tel Şeh. Pirinç Pilavı (272) Lokma Tatlısı (598)	21.05.2025 Ezogelin Çorba (160) Karışık Kızartma (338) Erişte Kavurma (212) Hoşaf (188)	22.05.2025 Mantar Çorba (104) Yeşil Mercimek (279) Nohutlu Bulgur Pilavı (382) Havuç-Turp Salatası (46)	23.05.2025 Sebze Çorba (124) Nohut (317) Bahar Pilavı (319) Aşure (414)
26.05.2025 Ezogelin Çorba (160) Zeytinyağlı Kabak (115) Dom. Soslu Makarna (282) Elma (50) + Meyve Suyu (90)	27.05.2025 Mısır Çorba (108) Zeytinyağlı Patates (144) Sebzeli Bulgur Pilavı (293) Kırmızı Lahana Salatası (36)	28.05.2025 Buğday Çorba (116) Kuru Fasulye (239) Arpa Şeh. Pirinç Pilavı (345) Karışık Turşu (24)	29.05.2025 Tel Şehriye Çorba (154) Zeytinyağlı Bezelye (146) Mısırlı Kuskus (285) Kadayıf (250)	30.05.2025 Kır. Mercimek Çorba (147) Şakşuka (302) Erişte Kavurma (212) Muz (151)



Yemeklerin üretiminde glutenli tahıllar [buğday vb], yumurta, balık, süt ve süt ürünleri, sert kabuklu meyveler [ceviz, fındık vb], kereviz gibi alerjiye neden olan gıdalar kullanılmaktadır.

* Yemeklerin yanında parantez içinde gösterilen sayılar "kcal" cinsinden yemeklerin enerji miktarıdır ve enerji hesaplamasında "Besin Bileşim Cetveli" temel alınmıştır. Yukarıdaki enerji değerleri porsiyona göre değişiklik göstermektedir. Yukarıda belirtilen kalori miktarlarına ekmek dahil değildir.

*Vegan menü uygulaması, ÖSEM Yemekhanesi'nde ayrı bir yemek dağıtım alanında sunuluyor olup diğer merkez yemekhanelerde seçmelidir.